



ВЕСТИНИК

школьного питания

№28, 2025



ЗЕЛЕНЫЙ СТАРТ ЛЕТА:

Школьные огороды и повара открывают сезон 2025!

стр. 10

ПАЛИТРА ЗДОРОВЬЯ:

В Хатлоне прошел конкурс рисунков

стр. 14

ИСКУССТВО ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ:

Как научить ребенка пережевывать пищу и превратить это в привычку

стр. 24

ЯБЛОКО:

Маленькое чудо с большой пользой!

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ЯБЛОКАХ:

1. **Фрукт-долгожитель:** Люди наслаждаются яблоками (или их дикими предками) уже больше 8000 лет! Археологи нашли обугленные яблочные дольки в древних поселениях.
2. **Воздушный шар:** примерно на четверть (до 25%) состоит из ... воздуха! Поэтому оно отлично плавает в воде.
3. **Царство сортов:** В мире существует больше 7500 сортов яблок! В Таджикистане в мае-июне созревают особенные ранние яблоки "пешпазак" (быстропоспевающие)! Выращенные на равнинах Хатлона, Согда и Гиссарской долины, они мельче, хранятся всего 10-30 дней, но невероятно сочные (сорта: Джавпазак, Сабзаксеб, Шакарсеб). Спешите их попробовать!
4. **Тайна половины:** Разрежьте яблоко поперек — и увидите изящную пятиконечную звезду из семян! Это визитная карточка семейства розоцветных.



Встречайте лето с хрустящими, сочными яблоками! Это не просто вкусно — это старт для здоровых каникул! Скоро пора первых таджикских летних яблок — не пропустите!

СУПЕРСИЛЫ ЯБЛОКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Источник клетчатки: Одно среднее яблоко (~182 г) содержит около 4.4 г клетчатки (примерно 17% дневной нормы). Клетчатка (особенно в кожуре!) способствует здоровому пищеварению.

Антиоксидантная защита: Яблоки богаты полифенолами (особенно в кожуре). Эти вещества помогают защищать клетки организма от повреждений.

Витамины и Минералы: Содержит Витамин С — важен для иммунитета и здоровья кожи и Калий — необходим для работы сердца и мышц.

Поддержка здоровья кишечника: Пектин в яблоках действует как пребиотик — пища для полезных бактерий кишечника, важных для пищеварения и иммунитета.

ВАЖНО!

Распространенный миф о высоком содержании железа в яблоках **не подтверждается научными данными**. В одном яблоке всего ~0.22 мг железа (менее 3% дневной нормы). Зато витамин С в яблоках помогает усваивать железо из других продуктов!



ЛЕТНИЙ ЛАЙФХАК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. **Нарезайте яблочные дольки на перекус** — их удобно брать на улицу или в дорогу. А еще — это отличная замена сладким сокам в коробочках. В соках нет ценной клетчатки и слишком много сахара!
2. **Готовьте легкие смузи** с яблоком, йогуртом и мятой — вкусно, полезно и утоляет жажду!
3. **Добавляйте тонкие ломтики яблока в летние салаты** — хруст и свежесть гарантированы!

Содержание

- 4-7 **От столицы до горных вершин:** питание школьников — общая забота
- 8-9 **Посеем заботу — пожнём здоровье:** как в Таджикистане улучшают школьное питание
- 10-11 **Зеленый старт лета:** школьные огороды и повара открывают сезон 2025!
- 12-13 **Новый шаг в развитии школьного питания:** ВПП ООН и Комитет по начальному и среднему профессиональному образованию подписали Меморандум о взаимопонимании
- 14-17 **Палитра Здоровья:** в Хатлоне прошел конкурс рисунков
- 18-19 **От фермы до школьной тарелки:** успешный опыт Кадамжайского района в Кыргызстане
- 20-23 **Сокровище гор:** почему сиёхалаф заслуживает места в вашем рационе
- 24-27 **Искусство осознанного питания:** как научить ребенка пережевывать пищу и превратить это в привычку
- 28-37 **Приключения Картофеля Пюrrэ в Джунглевилле** — продолжение веселых приключений жителей Кухонвилла.

ОТ СТОЛИЦЫ ДО ГОРНЫХ ВЕРШИН:

Питание школьников — общая забота

Знаете ли вы, что для ребёнка важнее пятерки за домашку? Нет, не новые кроссовки и даже не крутой рюкзак. Ответ гораздо проще — правильный школьный обед. Ведь именно от него зависит, будет ли ваш ребёнок активным на уроках или «считать ворон» на последней парте, потому что хочет есть. Учёные давно доказали: сбалансированное питание улучшает концентрацию, даёт энергию и даже снижает стресс. Но как превратить эту теорию в реальность для тысяч школьников?

Вопросы школьного питания давно уже стали приоритетными не только для учителей и родителей, но и для всего государства. Об этом шла речь на двух ключевых заседаниях Межведомственного координационного совета по школьному питанию — в Душанбе и Хороге. Давайте разберёмся, что решили эксперты и какие изменения уже ждут детей.





Школьная столовая — сердце школы

16 апреля в Душанбе состоялось заседание Межведомственного координационного совета по школьному питанию. Чиновники, педагоги, специалисты международных организаций обсуждали, как сделать школьное питание не просто «галочкой в отчёте», а основой для здоровья и успеха. Зулфия Абдусаматзода и Бадриддин Музаффарзода (заместители министров здравоохранения и социальной защиты и образования соответственно) сразу задали тон: «Питание школьников — это не просто еда, это забота о здоровье и будущее наших детей».

Главная задача программы школьного питания — не просто кормить детей, а полностью изменить подход к школьному питанию. Важно всё: технологии, организация, управление, кадры и, конечно, финансы. Хотя многое уже сделано, нужно доработать правовую основу. Сейчас этим и занимается Министерство образования, разрабатывая Кодекс, который станет основным документом в области школьного питания.

На заседании как раз представили новый проект Кодекса об образовании. Что изменится? Конкретнее пропишут стандарты питания в школах и детсадах. Теперь у родителей и педагогов не будет вопросов, всё станет ясно и понятно.

И, конечно, обсудили Международный форум стран СНГ по школьному питанию, который Душанбе примет в конце 2025 года. Представьте себе — столица станет центром обсуждения важнейших вопросов о том, чем кормить наших детей, чтобы они росли здоровыми и счастливыми.

Как горный край заботится о школьном питании

Теперь перенесемся в Горно-Бадахшанскую автономную область, в город Хорог, где 23 мая прошло не менее важное заседание. Здесь питание — задача особая. В отдаленных горных районах, где дети порой добираются до школы часами, горячий обед становится гарантией того, что дети будут сыты и смогут сконцентрироваться на учебе, не отвлекаясь на чувство голода.

В школах ГБАО происходит настоящая революция: только за последний учебный год от Всемирной продовольственной программы ООН (ВПП ООН) поступило более 119 тонн продуктов — витаминизированной муки, обогащенного растительного масла и нута. Этого хватило, чтобы накормить 6200 учеников в 137 школах области! Еще и правительство Таджикистана выделило более 18 миллионов сомони на реализацию Государственной

программы развития школьного питания в 2025 году. Из них 342,8 тысяч сомони предназначены для восьми пилотных школ ГБАО. Огромную техническую помощь в реализации программы оказывает российский Институт отраслевого питания (SIFI) и, конечно, местные исполнительные органы. Партнерам по развитию — большое спасибо!

Столовые XXI века

«Раньше у нас была старая плита и пара кастрюль», — с улыбкой вспоминает повар из Хорога. Теперь же 55 школьных столовых по всей стране, включая 13 в ГБАО, оснащены современным оборудованием. Кухни с новыми плитами, холодильниками и посудой — результат совместной работы ВПП ООН, SIFI и местных властей. Кроме того, персонал прошел обучение: теперь школьные повара знают, как сохранить витамины в овощах и правильно рассчитать порции.

Но и это не всё! В трёх школах ГБАО — №39 (Рошткала), №12 (Вандж) и №2 (Ишкашим) — дети теперь не только сидят за партами, но и... кормят животных, собирают мёд и выращивают овощи в теплицах — учатся беречь природу и своими руками создавать полезное! Здесь реализованы проекты: животноводство, пчеловодство и тепличное хозяйство.

Финансовые вопросы

Финансы — тема, которая волнует всех. Как расходуются бюджетные средства? Чиновники Министерства финансов поясняют: каждый сомони отслеживается через электронные системы. А еще школы ГБАО первыми запустили программу денежных переводов для закупки продуктов.

Кроме того, обсуждалось альтернативное финансирование. Например, использование пришкольных земель. Зачем закупать картошку, если можно вырастить свою? «Мы с детьми посадили овощи, — рассказывает учительница из Рушанского района. — Теперь часть урожая идет в столовую, а излишки продаем — деньги возвращаем в школьный бюджет».

Чтобы родители не волновались

На заседании подняли и острые вопросы. Например, соблюдение санитарных норм. «Кто проверяет

качество продуктов?» — спросил один из участников. Ответил представитель СЭС: все поставщики проходят жесткий контроль, а в школах регулярно берут пробы еды. Еще один момент — культурные особенности. В меню учитывают местные традиции: больше злаков, овощей, меньше полуфабрикатов.

Общее дело — общее будущее

Итоги заседания подвел заместитель министра образования Бадриддин Музаффарзода: «К 2027 году мы планируем обеспечить все школы ГБАО не только качественным питанием, но и знаниями о здоровом образе жизни».



В дальнейшем партнеры планируют:

- Отремонтировать еще больше столовых
- Расширить проекты пришкольных хозяйств
- Внедрить в школах образовательные программы о здоровом питании и образе жизни для учеников и родителей.

Почему это важно для каждого из нас? Потому что именно мы, родители и учителя, должны помогать детям понимать, почему полезная еда — это хорошо, а вредные перекусы — не очень. И тут государство не справится без нас. Ведь общее дело — это и общее будущее. Пусть это звучит громко, но именно от этого зависит здоровье наших детей, а значит, и благополучие нации.



ПОСЕЕМ ЗАБОТУ — ПОЖНЁМ ЗДОРОВЬЕ: КАК В ТАДЖИКИСТАНЕ УЛУЧШАЮТ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В Таджикистане забота о маленьких школьниках выходит на новый уровень. Уже в этом году около 50 школ получают современное кухонное оборудование, а ещё 40 учебных заведений начнут выращивать овощи и разводить пчёл, чтобы сами обеспечивать детей свежими продуктами. Всё это – часть большой работы, которая поможет сделать школьное питание вкусным, полезным и доступным для каждого ребенка.

Об этом рассказал заместитель министра образования и науки Бадриддин Музаффарзода на встрече с директором Всемирной продовольственной программы ООН (ВПП) в Таджикистане Адхамом Мусалламом. Как отметил замминистра, государственная программа развития школьного питания на 2022–2027 годы уже приносит ощутимые плоды: всё больше детей получают горячие, сбалансированные обеды. Но на достигнутом останавливаться не планируют.

Адхам Мусаллам подтвердил: начинается новый этап программы (с 2025 по 2028 годы), который принесет еще больше перемен. Помимо кухонь, в школах появятся теплицы, пасеки и другие проекты, которые помогут учреждениям самим зарабатывать и обеспечивать детей свежими продуктами.

А пока в рамках поддержки в начале апреля в школы доставили 270 тонн муки — это стало возможным благодаря помощи России и Программе развития ООН.

Как отметила советник-посланник посольства РФ в Таджикистане Вера Хуторская, передавать продукты в сельские школы уже стало хорошей традицией, которую только собираются укреплять.

Будущее школьного питания в Таджикистане выглядит всё ярче: оно будет строиться на новых возможностях и большой заботе о детях. А значит, в каждом уголке страны у ребят будет больше шансов на здоровье и успешное будущее.

По материалам: [Sputnik Таджикистан](#)





Барномаи Зуқабории Ҷаҳ



Лето — время роста, развития и новых возможностей! Именно сейчас в Таджикистане стартуют два ярких конкурса, которые превратят школьные дворы и столовые в центры инноваций, знаний и вкуса. Министерство образования и науки Республики Таджикистан, Всемирная продовольственная программа ООН и Институт отраслевого питания (SIFI) объявили о старте двух вдохновляющих конкурсов: «Лучший школьный повар Таджикистана» и «Лучший школьный огород».

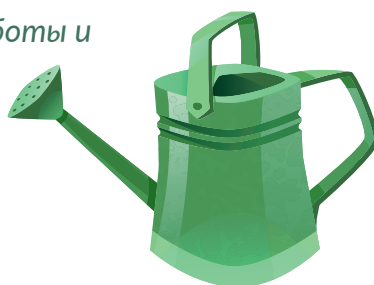
ЗЕЛЕНЫЙ СТАРТ ЛЕТА: ШКОЛЬНЫЕ ОГОРОДЫ И ПОВАРА ОТКРЫВАЮТ СЕЗОН 2025!

Школьный огород — лаборатория будущего

Второй ежегодный конкурс «Лучший школьный огород – 2025» проводится под девизом «Сокровища Земли: органический огород мечты». Его цель — не только выявить самые красивые и продуктивные школьные участки, но и поддержать практическое обучение детей. Каждый школьный огород становится настоящей «зелёной лабораторией», где дети учатся выращивать натуральные продукты, заботиться о природе и действовать сообща.

*Школьные огороды — это
больше, чем грядки — это
точка роста для экологического
сознания, командной работы и
практических навыков!*

Подробности и регистрация
на schoolmeals.maorif.tj



Участники программы школьного питания ВПП ООН до 30 августа могут подать заявку и превратить обычный школьный участок в живую лабораторию знаний.

- **Что нужно?** Выбрать участок ~5х10 метров и создать на нём удивительный проект силами учеников, учителей и родителей.
- **Как участвуют дети?** Учатся выращивать натуральные овощи и фрукты по принципам органического земледелия: узнают о роли червей, умном поливе, заботе о природе и здоровом питании.
- **Как победить?** Важно не только вырастить урожай, но и красиво презентовать проект, вовлечь местное сообщество, организовать яркие мероприятия по сбору урожая. До 30 октября школы присылают фото, видео и описание своих достижений.

Награды сокровищ! Лучшие проекты в номинациях «огород», «сад» и «теплица» получают гранты в 10 000 сомони и полезное оборудование.

«Лучший школьный повар» — конкурс, который объединяет страну

Конкурс школьных поваров проходит уже в четвёртый раз, но 2025 год обещает стать особенным. Впервые участие принимают повара из городских школ Душанбе, Худжанда, Бохтара и Хорога. Это создаёт новую платформу для профессионального общения, обмена опытом и роста.

ЧТО НОВОГО?

- **Новый уровень обмена опытом:** Расширение географии создает уникальную площадку для диалога, вдохновения и роста профессионализма всех школьных поваров страны.
- **Новинки 2025:** В отборочном туре (14 июля — 15 августа) участники ждут новые задания: приготовление горячих блюд и напитков, а также выпечка традиционного хлеба и лепешек — символа таджикской кухни! Особый акцент на повседневное школьное меню.
- **Гранд-финал в Душанбе:** Девять финалистов представят авторские региональные блюда и пройдут кулинарный челлендж. Победителей ждут ценные призы (бытовая техника, профессиональные наборы, медали, дипломы) и переходящий трофей — «Золотая Ложка»!
- **Голос детей:** Впервые будет вручена награда «Выбор школьника» — дети сами определяют своего фаворита!
- **Мастерство в действии:** После награждения профессиональные фуд-блогеры проведут вдохновляющие мастер-классы, доказывая, что здоровое питание — это легко и вкусно!

Подать заявку можно до **30 июня**, отправив анкету и короткое видео или эссе о себе.

Подробности — на schoolmeals.maorif.tj



Почему это важно?

Оба конкурса — не просто соревнование. Это вклад в развитие культуры питания, практических знаний и ответственности у школьников. Это шаг навстречу современным, устойчивым школам, где учёба, здоровье и сообщество идут рука об руку.

Учителя, директора, повара, родители — присоединяйтесь! Вместе мы делаем школу сильнее, здоровее и добрее.

**ПУСТЬ ЛЕТО 2025 ГОДА СТАНЕТ ДЛЯ ВАШЕЙ ШКОЛЫ
ВРЕМЕНЕМ ЗЕЛЕННЫХ РОСТКОВ НА ОГОРОДЕ, КУЛИНАРНЫХ
ОТКРЫТИЙ НА КУХНЕ И БОЛЬШИХ ПОБЕД! ВПЕРЕД, К
УРОЖАЮ ЗНАНИЙ, МАСТЕРСТВА И ЗДОРОВЬЯ!**

НОВЫЙ ШАГ В РАЗВИТИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

ВПП ООН и Комитет по начальному и среднему профессиональному образованию подписали Меморандум о взаимопонимании

11 июня 2025 года в Душанбе состоялось важное событие для системы образования и школьного питания Таджикистана. В рамках реализации Государственной программы развития школьного питания на 2022–2027 годы был подписан Меморандум о взаимопонимании между Всемирной продовольственной программой ООН (ВПП ООН) и Комитетом по начальному и среднему профессиональному образованию при Правительстве Республики Таджикистан.

Документ скрепили подписями страновой директор ВПП ООН в Таджикистане Адхам Мусаллам и председатель Комитета Фарход Рахими. Это соглашение открывает новые возможности для улучшения питания школьников и подготовки профессиональных кадров.

ШКОЛЫ И КОЛЛЕДЖИ — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ

Фарход Рахими отметил, что сегодня в стране работают 65 учреждений начального и 88 учреждений среднего профессионального образования, где студенты осваивают более 500 профессий. Теперь к этому списку добавится еще одно важное направление – подготовка поваров для школьных столовых.

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Адхам Мусаллам рассказал, что благодаря Программе школьного



питания, которую ВПП ООН реализует вместе с российским Институтом отраслевого питания (SIFI), более 2000 школ по всей республике получают качественное горячее питание. Уже отремонтированы и оснащены 116 столовых, а 5500 поваров обеспечивают детей полезной едой.

Однако для полного охвата всех учебных заведений нужно столько же специалистов. Поэтому теперь у жителей Таджикистана появится возможность обучиться кулинарному делу, получить диплом и работу в школьных столовых.

ЦЕНТРЫ ПОДГОТОВКИ ПОВАРОВ – УЖЕ СКОРО!

Согласно меморандуму, первый учебный центр откроется на базе Профессионально-технического лицея текстильной промышленности в Душанбе. Здесь будущие повара смогут пройти обучение и получить квалификационный диплом.

Аналогичные центры планируется создать и в других регионах страны, что поможет обеспечить школы

профессиональными кадрами и сделать питание детей еще лучше.

Этот проект – важный шаг в укреплении здоровья школьников и развитии профессионального образования в Таджикистане. Вместе мы создаем лучшее будущее для наших детей!



ПАЛИТРА ЗДОРОВЬЯ: В ХАТЛОНЕ ПРОШЕЛ КОНКУРС РИСУНКОВ

Лучше всего о здоровом питании говорят рисунки: краски и карандаши — отличный инструмент, чтобы наглядно показать, что такое сбалансированное питание, как привлекательны и вкусны яркие фрукты и овощи, какими аппетитными могут быть здоровые блюда! Именно это доказали десятки талантливых учеников начальных классов Хатлонской области, приняв участие в потрясающем конкурсе «Лучший рисунок»! Тема этого творческого состязания была как никогда актуальной — **«Здоровое питание»**. Организатором конкурса стал Хукумат Хатлонской области.

КАК РОЖДАЛИСЬ ШЕДЕВРЫ?

50 финалистов из всех уголков области собрались 27 мая в гостеприимном городе Нурек, чтобы за один час создать на бумаге свой яркий ответ на вопрос: что значит питаться правильно и полезно? Фломастеры, цветные карандаши, акварель и гуашь оживали в руках юных художников, превращаясь в



сочные фрукты, хрустящие овощи, полезные молочные продукты и веселые семейные завтраки. Путь к финалу был непростым: конкурс прошел в два увлекательных этапа — сначала отбор в городах и районах, а затем – областной финал.

БОЛЬШЕ ЧЕМ КОНКУРС

Конкурс стал не просто соревнованием в мастерстве, а важным шагом в **популяризации искусства** среди детей, развитии их **индивидуальных талантов** и воспитании **чувства прекрасного**. Но главная его миссия — красочное и запоминающееся **продвижение принципов здорового питания** среди школьников. Через творчество дети лучше усваивают, что полезная еда — это основа силы, бодрости, отличного настроения и даже гордости за свой здоровый выбор.



СТРОГИЙ, НО СПРАВЕДЛИВЫЙ ВЗГЛЯД

Оценить творения юных талантов доверили компетентному жюри под председательством Фарруха Фархода Хотамзода (управление образования Хатлонской области). Специалисты искали не только технику владения карандашом или кистью, но и оригинальность замысла, а также ясность и убедительность послания о пользе здоровой пищи.

ЗОЛОТАЯ КИСТЬ СУМАИ!

И вот настал волнующий момент награждения! Победителей встречали аплодисментами. **ЗОЛОТО КОНКУРСА И 1 МЕСТО** заслуженно завоевала **СУМАЯ МАХМУДОВА**, ученица 4 класса средней школы №9 города Нурек! Ее работа покорила жюри своей выразительностью и стала настоящим украшением конкурса.

СЕРЕБРО И БРОНЗА: НАШИ ТАЛАНТЫ!

Серебро (2 место) разделили три юные художницы:

- **НОЗИЯ АЛИЕВА** (2 класс, школа №44, Фархорский район)
- **БИБИОЙША АБДУНАЗАРОВА** (4 класс, школа №6, Дангаринский район)
- **МАДИНА СУХРОБОВА** (4 класс, школа №27, Шахритусский район)

Бронза (3 место) украсила работы четырех талантливых ребят:

- **БИЛОЛ ХУСЕЙНОВ** (4 класс, школа №11, г. Куляб)
- **АМИРЖОН МАХКАМОВ** (4 класс, школа №2, район Джалолиддин Балхи)
- **ЛАЙЛО ТАГОЕВА** (4 класс, школа №1, район Абдурахмони Джоми)
- **СУНАТУЛЛО АЗИЗОВ** (4 класс, школа №81, Яванский район)

ПРИЗНАНИЕ ДЛЯ КАЖДОГО ТВОРЦА!

Все 50 юных участников финала получили заслуженные **почетные грамоты** за свое творчество и активность, а призеры — еще и **замечательные подарки!** Атмосфера в зале была наполнена радостью, гордостью и взаимной поддержкой — ребята и взрослые делились впечатлениями, обсуждали рисунки.



ПРАЗДНИК ТВОРЧЕСТВА И ЗДОРОВЬЯ!

Этот конкурс стал настоящим праздником детского творчества и здоровья! Он ярко показал, какие талантливые, вдумчивые и заботящиеся о своем будущем дети растут в Хатлонской области. **Поздравляем всех участников и победителей!** Ваши рисунки — это не просто красивые картинки, это важные послания о том, что здоровое питание может быть вкусным, ярким и веселым!

Пусть ваше творчество и ваше стремление к здоровому образу жизни продолжают вдохновлять всех вокруг. Родители, поддерживайте творческие начинания ваших детей, обсуждайте с ними тему здоровой тарелки — и кто знает, возможно, именно ваш юный художник станет звездой следующего замечательного конкурса!



Как обеспечить качественное питание школьников, особенно в отдалённых регионах, где это не всегда просто реализовать? Успех Производственно-логистического центра (ПЛЦ) в Кадамжайском районе Баткенской области Кыргызстана стал ответом на этот вопрос. Проект, реализованный совместными усилиями Всемирной продовольственной программы ООН и российского Института отраслевого питания, может стать вдохновляющим примером для программы школьного питания в Таджикистане.

ОТ ФЕРМЫ ДО ШКОЛЬНОЙ ТАРЕЛКИ: успешный опыт Кадамжайского района в Кыргызстане

ПЛЦ создали в 2023 году на базе сельскохозяйственного кооператива «Бий Кок». Центр поставляет свежие органические продукты в образовательные учреждения региона. Но настоящим прорывом стала благотворительная акция в ноябре-декабре 2024 года, когда центр безвозмездно предоставил местным школам и детским садам овощи и фрукты на общую сумму 100 000 сомов.

Польза для детей

В школе имени Орозбая Маканова ученики с радостью рассказывают о новых вкусных блюдах, которые стали частью их рациона благодаря акции ПЛЦ. Школьный повар Гупбара Акматова описывает школьное меню. Оно действительно стало в разы лучше:

«По понедельникам у нас молочное блюдо, а в остальные дни готовим блюда из овощей или мяса. В меню: картофельное пюре, макароны с овощами, гречневая каша с картошкой и морковью».

Школьное питание здесь — не просто еда. Это вклад в здоровье и будущее детей. Благодаря свежим овощам блюда стали не просто разнообразнее, но и питательнее.

В чем секрет успеха

Подход кооператива «Бий Кок» прост и одновременно уникален: экологически чистые продукты, выращенные на высоте 2050 метров без использования химических удобрений. Мырзали Манасов, представитель кооператива, подчёркивает:

«Мы применяем только натуральные удобрения, например, навоз, чтобы обеспечить школьников качественными органическими продуктами. Именно поэтому мы инициировали благотворительную акцию — чтобы дети могли получать самое лучшее».

Поддержка местных властей

Не менее важна роль местных властей, активно поддерживающих инициативы ПЛЦ. Начальник Управления аграрного развития Кадамжайского района Абдыгани Жолдошев подтверждает:

«Мы планируем выделять дополнительные земли для расширения деятельности кооператива. Это позволит еще большему количеству школ получать качественные продукты и улучшать здоровье учеников».



Перспективы проекта

История успеха ПЛЦ не ограничивается разовой акцией. В планах — расширять программу, внедрять новые сорта сельскохозяйственных культур и продолжать поддерживать школы региона. Директор школы Нурила Колдошева выражает благодарность: *«Эта помощь очень важна для нас. Дети получают не просто питание, а здоровье, необходимое для успешного обучения».*

Кадамжайский пример доказывает: обеспечение школьников качественным питанием — достижимая цель. Для её реализации нужны не столько масштабные бюджеты, сколько эффективное партнёрство и ориентация на местные ресурсы.

СОКРОВИЩЕ ГОР: ПОЧЕМУ СИЁХАЛАФ ЗАСЛУЖИВАЕТ МЕСТА В ВАШЕМ РАЦИОНЕ

Каждую весну, едва сходит снег, сиёхалаф одним из первых пробивается сквозь каменистую почву. Его фиолетовые соцветия похожие на миниатюрные звезды расцветают на склонах Памиро-Алая, словно сама земля украшает себя к празднику Навруз.

Местные жители спешат собрать молодые листья — не только ради их нежного вкуса, но и потому, что верят: эта трава заряжает силой, накопленной за долгую зиму.

В высокогорных районах Таджикистана, где скалы встречаются с небом, растет удивительное растение — сиёхалаф, или, как называют его ученые, — лук Розенбаха. Название «сиёхалаф», означающее «черная трава», связано с уникальной особенностью: стоит надрезать сочный зеленый лист, как сок моментально темнеет, оставляя след, похожий на чернильную кляксу.

Это природный «автограф» йода — элемента, которого здесь больше, чем во многих привычных нам продуктах.



ОТ КОЧЕВНИКОВ ДО НАШИХ ДНЕЙ

Сотни лет назад пастухи Памира, отправляясь в долгие переходы через перевалы, помимо лепешек и курута (сухой солёный творог) брали с собой сушёные листья сиёхалафа. Их заваривали как чай для восстановления сил или прикладывали к ранам, веря в их целебные свойства. А весной, когда первые ростки сиёхалафа пробивались из-под снега, в кишлаках начинался сезон ароматного фиолетового супа.

Сиёхалаф всегда ценили за уникальные свойства:

- Листья добавляли в отвары при простуде, а соком обрабатывали царапины.
- Сушёный сиёхалаф хранили как лекарство на случай болезней желудка.
- Весенний суп с этой зеленью считали ритуальным — ели всей семьёй, чтобы встретить новый цикл жизни гор.



Сегодня традиции изменились, но суть осталась. Сиёхалаф по-прежнему собирают в горах, а фиолетовый суп варят в каждой второй таджикской семье.

Сиёхалаф помогает решать многие проблемы: от концентрации на уроках до защиты от вирусов. И всё это — без таблеток, просто благодаря тому, что растёт под ногами.

ВИТАМИННЫЙ ЩИТ

Сиёхалаф — это не просто зелень, а настоящая витаминная бомба, созданная природой для здоровья детей. Давайте разберем, почему его стоит добавить в рацион школьника.

1. Йод — «топливо» для ума

В одной порции сиёхалафа — почти суточная норма йода. Этот элемент не только защищает щитовидную железу, но и улучшает память. Для школьников, которые часами сидят за уроками, это как зарядка для мозга: помогает быстрее запоминать стихи и таблицу умножения.

2. Витамин С — защита от простуд и усталости

В небольшом пучке свежих листьев сиёхалафа витамина С столько же, сколько в двух апельсинах! Он спасает от сезонных простуд и дает энергию, которой так не хватает в конце школьного дня.

3. Калий + марганец = здоровое сердце

Эти минералы работают в паре: калий регулирует давление, а марганец укрепляет кости. Для активных школьников, которые носят тяжелые рюкзаки и играют в футбол после уроков, это как естественная «броня».

4. Цинк — щит против вирусов

В сезон простуд цинк в сиёхалафе становится главным союзником иммунитета, сокращая риск подхватить инфекцию.

5. Фитонциды — природные антибиотики

Эти вещества убивают вредные бактерии. Раньше пастухи жевали листья сиёхалафа, чтобы не заболеть в горах. Сегодня этот лук может защитить детей в школе.

6. Слизь — защита для желудка

Если ребенок питается всухомятку, слизь в сиёхалафе обволакивает стенки желудка, снижая риск гастрита. Это как «подушка безопасности» для тех, кто забывает поесть нормально.

7. Витамины А и В — помощники для учёбы и игр

Витамин А поддерживает острое зрение, а также укрепляет иммунитет, помогая избежать пропусков занятий из-за простуд. Витамины группы В заряжают энергией, улучшают концентрацию и память. Кроме того, они способствуют здоровью кожи.

Этот ярко-фиолетовый суп — не просто еда, а весенний ритуал. Дети любят этот суп за яркий цвет, а родители ценят за то, что он укрепляет иммунитет после зимних холодов.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА КАЗАН:

1. **Вода** — 2 л (часть можно заменить бульоном).
2. **Рис** — 1 стакан.
3. **Свежий сиёхалаф** — 300 г (листья должны быть сочными, без желтых пятен).
4. **Соль** — по вкусу.
5. **Чака** (кислое молоко) или сметана — для подачи.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Начните с риса. В казан налейте воду, доведите до кипения и всыпьте рис. Пусть варится 10 минут — пока не станет мягким.
2. Пока рис «отдыхает», займитесь зеленью. Листья сиёхалафа промойте под холодной водой, стряхните капли и нарежьте полосками. Не бойтесь резать крупно — так сохранится аромат.
3. Добавьте «чёрную траву» в казан и наблюдайте за магией: через минуту бульон станет фиолетовым! Это йод вступает в реакцию — можно рассказать детям, что это «горное заклинание».
4. Убавьте огонь, посолите и томите суп 15–20 минут. Не перемешивайте слишком активно.

ГОТОВИМ, КАК В ГОРАХ — СУП, КОТОРЫЙ ПРИДАСТ СИЛ

ИСКУСНАЯ ПОДАЧА:

- Разливайте суп слегка остывшим, чтобы чака (кислое молоко) не свернулась. Добавляйте её прямо в тарелку — белые облачка на фиолетовом фоне выглядят как картина.
- Для детей можно устроить «космический ужин»: скажите, что это суп пришельцев с Памира. Работает безотказно!





СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Приготовьте весенний суп вместе с ребёнком: предложите «раскрасить» суп — пусть он сам положит в тарелку чаку, добавит соль или разломает лепешку на кусочки. Когда дети участвуют в готовке, тарелка пустеет быстрее!

КАК УГОВОРИТЬ ПРИВЕРЕДУ ОТВЕДАТЬ СИЁХАЛАФ?

Если ребенок морщится при виде зелени, не отчаивайтесь! Вот как еще можно превратить сиёхалаф в любимое лакомство:

1. Лепёшки с сюрпризом «От горных духов»

Мелко порубите сиёхалаф и замесите с мукой, водой и щепоткой соли. Когда лепешки подрумянятся в тандыре (или на сковороде), их аромат соберет за столом всю семью. Скажите детям, что это «хлеб пастухов» — те, кто его ест, становятся сильными!

2. Омлет «Солнечные тропы»

Обжарьте сиёхалаф на топленом масле до мягкости, залейте взбитыми яйцами и посыпьте тертым курутом (сухим творогом). Подавайте с лепешкой, свернутой в конверт. Расскажите, что так завтракают альпинисты перед восхождением на Пик Исмоила Сомони — высшую точку Таджикистана.

3. Смузи «Фиолетовый секрет»

Смешайте в блендере:

- 1 стакан чургота (кисломолочный напиток)
- горсть свежей клубники или малины
- 1 ч. л. порошка сушеного сиёхалафа
- мед по вкусу

Яркий цвет и сладость ягод перекроют легкую горчинку. Скажите детям, что это «напиток джиннов» — волшебных существ из таджикских сказок.

4. Заготовка впрок: как сохранить лето

Весной, когда сиёхалаф особенно сочный, хозяйки сушат его пучками в тени садов. Разложите листья на чистой ткани под яблоней или виноградом — так они сохраняют аромат. Зимой добавляйте щепотку в:

1. **Шурбо** — мясной суп с нут, где зелень придает легкую кислинку;
2. **Катламу** — слоеные лепешки с зеленью;
3. **Чай** — в сочетании с мятой и лимоном он согреет в холода.

И НАПОСЛЕДОК

Сиёхалаф не нуждается в дорогих добавках и специях. Его сила — в простоте. Он растёт там, где играют дети, набираясь сил от тех же горных ветров и солнца. И если ввести его в рацион, вы не просто добавите витамины — вы научите ребенка видеть богатство там, где другие видят просто траву.

Добавляйте сиёхалаф в домашнее меню, растите детей в диалоге с землёй, которая их кормит. И кто знает — может, через годы ваш сын или дочь, готовя фиолетовый суп, вспомнят ваши совместные походы в горы и улыбнутся. А это и есть самое ценное наследие.

P.S. На следующий семейный завтрак попробуйте заменить обычный лук в омлете на сиёхалаф.

Возможно, это станет началом новой семейной традиции — простой, как горный ветер, и крепкой, как корни этой удивительной травы.

ИСКУССТВО ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ: КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ И ПРЕВРАТИТЬ ЭТО В ПРИВЫЧКУ

«А вы точно дожевали?»

Звучит, как шутка. А ведь на самом деле — серьёзный вопрос. Наверняка вы не раз наблюдали, как ребёнок с набитым ртом уже тянется за следующей ложкой. Или за разговором глотает кусок, толком не пережёвывая, и тут же жалуется: «Живот болит!» Знакомо?

Но давайте будем честны: многие взрослые — такие же. Кофе вместо завтрака, бутерброд на бегу, обед второпях. Где уж тут до вдумчивого жевания. В наш стремительный век культура тщательного пережевывания пищи незаслуженно забывается. А ведь это не просто хорошие манеры — это фундамент здоровья, закладываемый с раннего детства.

Статья поможет вам понять, почему это так важно, и даст простые, работающие способы научить ребенка жевать правильно, превратив это в естественную привычку. Не будем грузить сложными терминами — только самое нужное и применимое в жизни.

Зачем вообще тщательно жевать?

Пищеварение начинается во рту. Вы когда-нибудь пробовали проглотить большой кусок яблока, почти не жуя? Не очень приятно, правда? А ведь для организма это почти как подножка — он не успевает как следует подготовиться к процессу переваривания этого самого яблока. Вот в этом и кроется весь смысл: жевание — не просто формальность, а старт всей пищеварительной цепочки.

Пока мы жуём, еда измельчается, смешивается со слюной и как бы начинает «готовиться к путешествию по организму» — именно в этот момент активируются ферменты, которые запускают процесс переваривания. Если проглотить кусок слишком рано, желудок получает лишнюю нагрузку: ему приходится выполнять работу за рот. А это чревато тяжестью, вздутием и ощущением, будто проглотил камень.

Недостаточно обработанная пища плохо усваивается в тонком кишечнике. Полезные вещества просто не успевают всосаться. Это прямой путь к недополучению витаминов, минералов и других питательных веществ — того самого «строительного материала», который так нужен растущему организму. Более того, грубые комки раздражают стенки кишечника, могут провоцировать запоры или, наоборот, несварения.

Сытость — дело не только количества, но и времени.

Мозгу нужно около 15–20 минут, чтобы получить сигнал от желудка: «Всё, я сыт!». Если ребенок проглатывает тарелку супа за 5 минут, он просто не успевает почувствовать насыщение. Результат? Просит добавки или через полчаса тянется за печенькой. Медленное жевание дает этому механизму время сработать правильно, помогая контролировать аппетит и предотвращая переедание.

Кроме того, быстрый темп еды часто означает отсутствие осознанности. Ребенок не успевает распознать вкусовые оттенки, консистенцию и аромат еды, теряя связь с естественными сигналами голода и насыщения, что также приводит к перееданию.

Зубы и десны скажут «спасибо».

Тщательное жевание — это лучшая тренировка для челюстных мышц и костей. При быстром проглатывании они не получают необходимой нагрузки. Это может негативно сказаться на формировании прикуса, особенно если есть предрасположенность.

Медленное жевание твердой пищи (яблок, моркови, груш) помогает механически очищать поверхность зубов от налета, стимулирует выработку слюны. А достаточное выделение слюны — ключ к здоровью полости рта. Она смывает остатки пищи, нейтрализует вредные кислоты, выделяемые бактериями, и даже содержит минералы, способствующие реминерализации эмали зубов (восстановлению мелких повреждений).

Энергия и концентрация. Плохо пережеванная пища — это нагрузка на всю систему. Организм тратит уйму энергии, чтобы справиться с тем, что не доделали во рту. В результате ее может не хватить на уроки, игры, общение. Когда пищеварение идет гладко, у ребенка больше сил и внимания для важных дел. Замечали ли вы, что после слишком плотного или быстрого обеда клонит в сон? Вот оно!

Учимся чувствовать вкус!

Торопясь, мы просто не успеваем распробовать всю палитру вкусов и ароматов. Медленное жевание помогает включить все сенсоры на полную мощность. Ребенок начинает замечать сладость моркови, кислинку яблока, пряность зелени в долме. Это развивает вкусовое восприятие, делает еду интереснее и может даже помочь побороть капризы в еде. Кто откажется от вкусного?



Как закрепить «Медленное жевание» в повседневности

Нужно сделать так, чтобы тщательное пережевывание стало для ребенка таким же естественным, как дыхание. Главное — закрепить привычку не через запреты и нравоучения, а через игру, ритуалы, совместные действия. Система простая: не заставляй, а увлечи. Вот несколько работающих идей.

1. Играем

- **«Волшебное число»:** Объясните ребенку, что у каждого кусочка есть свое «волшебное число» жеваний. Например, 10–15 раз для мягкой пищи (картофель, макароны) и 20–25 для более твердой (мясо, сырые овощи). Можно считать про себя вместе. Скажите: «Давай превратим этот кусочек в кашку!».
- **«Угадайка»:** Предложите закрыть глаза и попробовать угадать, что в еде: «Оно хрустящее или мягкое? Сладкое или соленое? Чем пахнет?». Это заставит дольше держать еду во рту и жевать.
- **«Положи ложку/вилку»:** Приучите к простому правилу: как только положил еду в рот — положи прибор на тарелку. Берешь следующий кусок только тогда, когда полностью прожевал и проглотил предыдущий. Это волшебный способ перестать торопиться!

2. Постоянство — ключ к успеху

- **Все приемы пищи важны:** Применяйте правила не только за ужином, но и за завтраком, обедом, перекусами. Даже если ребенок перекусывает яблоком или печеньем, напомните ему о «волшебном числе».
- **Родительский контроль с любовью:** Будьте последовательны в своих напоминаниях. Если сегодня вы требуете медленной еды, а завтра из-за спешки сами торопите ребенка, это сбивает его с толку.

3. Показываем пример. Дети — гениальные имитаторы. Самый мощный инструмент — ваше собственное поведение за столом. Старайтесь садиться есть вместе, демонстрируйте спокойствие и удовольствие от процесса. Комментируйте: «Ммм, как вкусно, я стараюсь прожевать этот хрустящий огурец получше, чтобы почувствовать весь вкус». Ваши действия говорят громче любых нотаций.

4. Создаем атмосферу для неторопливой трапезы

- **Время и место:** Выделите на обед или ужин достаточно времени (хотя бы 20–25 минут). Избавьтесь от отвлекающих факторов: выключите телевизор, уберите гаджеты со стола. Сделайте стол приятным местом.
- **Инструменты помощники:** Подавайте еду на небольших тарелках — большие порции психологически давят. Используйте детские столовые приборы подходящего размера.
- **Вода — лучший друг:** стакан чистой воды на столе — обязателен. Предлагайте сделать глоток между укусами, а не запивать сразу большой кусок. Это помогает смачивать пищу и замедляет темп.

5. Говорим о пользе на «детском» языке.

Не нужно лекций по физиологии. Объясните просто:

- «Когда ты хорошо жуешь, твоему животу гораздо легче переварить еду. Он скажет тебе спасибо и не будет болеть!»
- «Помнишь, как после быстрого обеда хочется спать? Если жевать медленнее, останется больше сил поиграть/погулять/почитать!»
- «Чем дольше жуешь яблоко, тем дольше чувствуешь его сладость (или другой вкус)! Давай попробуем растянуть удовольствие?»

6. Хвалим и поддерживаем:

- Похвала за старания: «Я вижу, как ты сегодня стараешься жевать!», «Молодец, что кладешь вилку, пока жуешь!». Хвалите за сам процесс, а не только за результат.



Жуйте на здоровье!

Научить ребенка тщательно пережевывать пищу — это инвестиция в его долгосрочное здоровье: крепкое пищеварение, здоровые зубы, стабильную энергию, умение слушать свой организм и контролировать аппетит. Это навык, который будет служить ему всю жизнь.

Да, это требует нашего внимания, терпения и последовательности. Но разве здоровье и благополучие наших детей не стоят этих усилий? Начните с себя, превратите механический процесс в осознанный ритуал заботы о себе. Самое удивительное — когда вы сами начнете применять эти принципы, вы, возможно, откроете для себя совершенно новые оттенки вкуса в привычных блюдах. Мир еды станет ярче и интереснее, и для вас, и для ребенка.

Так что, в следующий раз, садясь за стол, сделайте глубокий вдох, улыбнитесь и... жуйте на здоровье!



Трудности в пути: Что делать, если не получается?

«Он все равно едва успевает прожевывать!» — знакомая фраза? Не отчаивайтесь. Привычки меняются не за один день.

Проверьте причину. Может, ребенок торопится на кружок? Или ему не нравится еда, и он хочет поскорее от нее избавиться? Или ему физически неудобно жевать (проблемы с зубами, брекеты)? Поиск корня проблемы — половина решения.

Слишком жесткая или нелюбимая еда. Если пища вызывает дискомфорт (слишком твердая, сухая), ребенок инстинктивно будет глотать ее быстрее. Обеспечьте достаточное количество соусов (сметана, натуральный йогурт), следите, чтобы мясо было достаточно мягким. И, конечно, учитывайте вкусовые предпочтения в разумных пределах.

Нетерпение и скука. Для гиперактивных детей сидеть и медленно жевать — настоящее испытание. Здесь помогут короткие игры (как описаны выше), возможность спокойно поговорить за столом.

Будьте терпеливы и последовательны. Не ругайте за «быстрое» жевание. Акцентируйте внимание на положительных моментах: «Вот сейчас ты так хорошо прожевал этот кусочек, я видела!». Повторяйте правила спокойно и доброжелательно.

Еще несколько хитростей, чтобы хорошее жевание стало естественным, как чистка зубов:

1. Школа:

Объясните ребенку, что хорошо жевать важно и в школе. Пусть постарается жевать медленнее и не спешить, не глядя на торопящихся друзей. Скажите: «Твое здоровье важнее скорости!».

- Полезные перекусы в школу: Давайте с собой то, что нужно пожевать: кусочки морковки, огурца, яблока, цельнозерновые хлебцы. Избегайте очень мягких булочек.
- Бутылка воды: Обязательно давайте воду.

2. Приятные ритуалы:

- Пауза перед едой: Перед тем как начать есть, сделайте вместе глубокий вдох и выдох. Это помогает настроиться на спокойную трапезу.
- Первые кусочки: Съешьте первые 2–3 кусочка особенно медленно, обращая внимание на вкус. Это задает тон всей трапезе.
- Разговоры за столом: Приятный разговор во время семейного ужина естественно замедляет прием пищи.

3. Сделайте еду приятной:

Чаще готовьте то, что любит ребенок. Красиво сервируйте стол. Вовлекайте ребенка в простую помощь на кухне (помыть овощи, намазать хлеб маслом). Когда он участвовал, ему интереснее пробовать и наслаждаться едой.

4. Будьте реалистами:

Бывают дни, когда ребенок приходит без сил или очень голодный. Не превращайте обед в экзамен по жеванию. Пусть поест, а о привычке напомним в следующий раз.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАРТОФЕЛЯ ПЮРРЭ В ДЖУНГЛЕВИЛЛЕ

ГЛАВА ПЯТАЯ

ПЕРВАЯ НОЧЬ В ДЖУНГЛЕВИЛЛЕ

Дорога шла на восток. Вокруг росло много растений, названия которых не знал даже Огурцов. Но тропинка была широкой и протоптанной.

— Никакая она не заброшенная, — сказала Розалина.



Но скоро тропинка стала сужаться и в конце концов совсем исчезла. Друзья шли по компасу, прорываясь сквозь заросли. После нескольких часов утомительной ходьбы они оказались на небольшой поляне. Семен сверился с картой и провозгласил:

— Поздравляю! Мы в Джунглевилле.

— И пока ничего подозрительного вокруг не наблюдается, — порадовался профессор.



Путешественники так устали, что установили палатку, поужинали и сразу же легли спать.

Самым первым уснул Томат Томатович. Затем негромко захрапел Шелуховский. Огурцов, Розалина и Картофель пытались заснуть, но почему-то не получалось. Они ворочались и отгоняли противных комаров. Вдруг снаружи, совсем рядом с палаткой раздался треск, как будто кто-то наступил на ветку.



Розалина вскочила, прислушиваясь. Семен и Пюррэ как по команде высунули головы из спальных мешков.

Все трое в темноте посмотрели друг на друга.

Пш-ш! — снова раздался звук снаружи.

Вокруг палатки слышались шаги, шорохи и перешептывания.

— Идем! — решительно сказал Картофель. — Надо разобраться, что за шум.

— Наверное, просто ночные животные, — попытался успокоить испуганную Розалину Семен.



— Опасные?

— Вполне себе безопасные, — с надеждой сказал Пюррэ, хотя сам в это не верил.



Но только они начали выбираться из палатки, шорох усилился. В одно мгновение палатку схватили и куда-то понесли.

Все свалились в кучу. Шелуховский упал на Томата Томатовича, и оба тут же проснулись. Путешественников тащили куда-то, словно котят в мешке.

Неожиданно снаружи стало светло, как днем.

Палатку поставили на землю. Откинув полу, друзья увидели огромный костер, который поднимался до самых небес. А вокруг костра сидело настоящее зеленое племя. Только раньше его можно было увидеть лишь в учебниках по истории, а теперь эти высокие, как трава, красивые растения, расположились в двух шагах от изумленных жителей фруктово-овощного мира.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ДУШИСТЫЙ УКРОП
И КУДРЯВАЯ ПЕТРУШКА

Зеленое племя начало завораживающую пляску вокруг костра. Путешественники смотрели на таинственное зрелище. От костра шел жар, и горячий воздух пах чем-то очень душистым, чем хотелось дышать и дышать.



На почетных местах у костра сидели и держались за руки двое: у него на голове была прическа из растопыренных зеленых волос, а она была в красивом и пышном зеленом платье. Путешественники решили, что это вождь племени и его жена.

Вдруг танцы закончились и все смолкло. В ночной тишине раздался мощный голос вождя:

— Туут каа! Арендус таат уукроп петрушаат.

Эти слова были произнесены в адрес путешественников. Вождь продолжил, а Розалина, едва оправившись от изумления, начала переводить:

— Вы находитесь на территории племени Душистых, самого славного племени Джунглевилля. Вождь Душистый Укроп и его жена Кудрявая Петрушка приветствуют вас.

— Я все понял, — шепнул Огурцов. — Это укроп и петрушка.

— Ты что-то знаешь про них?

— Надо бы заглянуть в энциклопедию. Я помню только, что в этих растениях содержатся эфирные масла.

— А что это такое? — спросил Шелуховский.

— Это особые пахучие вещества.

— Поэтому здесь так вкусно пахнет, — догадался Лука.



УКРОП

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

содержит витамины А, С, группы В, железо, калий, кальций, фосфор.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

шпинат знаменит тем, что фолиевая кислота (витамин В9) была выделена именно из его листьев. Даже название «фолиевая» произошло от латинского *folium* — лист, потому что фолиевая кислота содержится преимущественно в листовых овощах, зелени.



ПОЛЬЗА УКРОПА

- Всего в 100 граммах укропа содержится суточная норма витаминов А и С, половина от суточной нормы витамина К и одна четвертая суточной нормы кальция. Вот такая полезная травка!
- Сочетание эфирного масла, витаминов и минеральных веществ в укропе способствует повышению аппетита, приносит пользу пищеварительной системе, улучшает обмен веществ и укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Путешественники вздрогнули.

— Мы ученые и не хотим причинить вам зло, — начал профессор Помидоров.

Картофелина перевела. Ей отвечала Кудрявая Петрушка. Ее голос был звонким и крепким, как и ее стебель.

ПЕТРУШКА

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

витамины А, С, Е, К, группы В, железо, калий, кальций, магний.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

Петрушка — рекордсмен по содержанию витамина С, в 100 граммах петрушки в три раза больше витамина С, чем в целом лимоне.

ПОЛЬЗА ПЕТРУШКИ

- Витамин С повышает защитные силы организма.
- Витамин А улучшает ночное зрение, полезен для кожи, костей и зубов. В 100 граммах петрушки содержится суточная доза витамина А.
- Как и во всей зелени, в петрушке очень много витамина В9 (фолиевой кислоты). Он необходим для роста и развития клеток, заживления ран и царапин, улучшает работу иммунной системы.
- Петрушка содержит очень много витамина К (в 100 граммах — 13 суточных доз!), который полезен для костей и зубов и помогает процессам остановки кровотечений.



— Она говорит, не нужно было приходить сюда. Они считают, что овощи и фрукты — их враги.

— Что за глупости, — возмутился Томат Томатович. — Скажи им, что мы просто ищем редкий цветок. Как найдем, сразу уйдем.

Петрушка нахмурилась.

— Она спрашивает, какой цветок мы ищем.

— Риза... — начал Томат Томатович, но в этот момент Пюррэ резко ткнул его в бочок.

Профессор и детектив сразу поняли друг друга. Лучше не говорить правду.

Семен тут же подсказал:

— Скажи, ищем зеленую орхидею. Это очень редкий цвет, и такую орхидею можно найти только в Джунглевилле.

Розалина перевела. Петрушка поджала губы, Укроп пристально смотрел на путешественников.

— Добавь, что мы очень уважительно относимся к зеленым племенам, — шепнул Огурцов, — как к главным хранителям фолиевой кислоты, филлохинона и других полезных веществ.

Услышав это, вожди кивнули.

— Так и быть! — сказала Петрушка, смилостивившись. — Но разрешаем вам пребывать на территории Джунглевилля только два дня.

— Если увидим вас по прошествии двух дней, — продолжил Душистый Укроп и сверкнул зелеными глазами, — вам несдобровать.

И, не дав путешественникам опомниться, несколько крепких укропов и петрушек тут же затолкали их в палатку и вернули на место.





World Food Programme

ВСЕМИРНАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА В ТАДЖИКИСТАНЕ

ул. Лохути 5, 1 проезд
Душанбе, Таджикистан